

**献立** ご飯・きゅうりの浅漬け・お吸い物・いわしのてんぷら・酢の物・わらびもち

本格的な梅雨空が続き蒸し暑い今日この頃です。食欲が落ち、さっぱりした物が食べたくなくなったときにお勧めの献立を作ります。今、レタスが旬を迎えているので、だし汁で割った酢の物を作ります。いわしのてんぷらは梅を塗ってしそを巻き揚げます。でもすまし汁は鶏で、コクのある汁物にします。良質のたんぱく質を取ることを心がけて、梅雨を乗り切りましょう。

**調理の手順**

- ① ご飯を炊く・出汁を取る・きゅうりの浅漬けを作る。
- ② わらびもちを作る・レタスの酢の物を作る・すまし汁を作る。
- ③ いわしのてんぷらを作る・全て盛り付ける。

**今日の栄養価(1食分)デザートは含まれません**

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)

**ご飯・きゅうりの浅漬け(主食)**

材料(2人分)		切り方	作り方	
米	2合		①	ご飯は普通に炊く。
きゅうり	4本	4等分	②	きゅうりはしま目に皮をむき、タテ、ヨコ4等分に切る。赤唐がらしは輪切りにする。
和風だしの素	4g			
トウガラシ	1本	輪切り	③	ビニール袋にきゅうり、和風だし、塩、赤唐がらしを入れてザッと混ぜ、30分漬ける(時間外)。
塩	小さじ1/2			

**すまし汁(汁物)**

材料(2人分)		切り方	作り方	
鶏もも肉	1/4枚	一口大	①	鶏もも肉は一口大に切る。ねぎ1/2本は長さ4cmのせん切りにし、冷水にさらしてパリッとさせ、水けをきる。人参は好きな型で抜く。
白ネギ	1/4本	せん切り		
人参	5cm	型抜き	②	鍋に鶏肉を入れて酒・塩・しょうゆとだし汁の半分を加えて火にかけ、煮立ったら弱火にして、人参を入れて煮る。
酒	大さじ1			
塩	少々		③	残りのし汁を加え、淡口しょうゆとみりんを加えて味をととのえる。椀に盛ってねぎをのせ、しょうがの絞り汁少々(あれば)を加える。
しょう油	小さじ1/2			
だし汁	400cc			
淡口しょう油・みりん	小さじ1/2			

**レタスの酢の物(副菜)**

材料(2人分)		切り方	作り方	
さつま揚げ	1枚	削ぎ切り	①	さつま揚げは薄いそぎ切りにする。レタスは一口大にちぎって塩少々(分量外)を加えた熱湯でさっとゆで、冷水にとって冷ます
レタス	1/4玉	ざく切り		
だし汁	大さじ1		②	鍋に(A)を合わせて煮立て、そのまま冷ます。
酢	大さじ1		③	器に(1)を盛り合わせ、(2)をかける。
しょう油	大さじ1			

## いわしと野菜のてんぷら(主菜)

材料(2人分)		切り方	作り方	
いわし	大2匹		①	イワシは、頭を落として内蔵を取り、きれいに洗ってから水気をしっかり拭き、三枚におろし、腹骨をすき取る。手開きにして縦に2つに切っても。軽く塩をして30分おく。梅干は種を取り、果肉を包丁でたたいておく。
梅	1個			
大葉	4枚			
天ぷら粉	適量		②	ここでまたイワシの水分を拭き取り、まな板にイワシを皮目を下にして置き、梅肉を等分にぬる。大葉を縦半分に切ったものを置き、しっぽのほうからクルッと巻き、つまようじで止める。
揚げ油	適量			
かぼちゃ	2切れ			
オクラ	2本		③	天ぷら粉を水で溶き180度の油で野菜から揚げて、次にいわしを170度の油で、ゆっくりと揚げて出来上がり。抹茶塩を添えていただく。
抹茶	小さじ1/2			
塩	小さじ1/2			

## 抹茶わらびもち(デザート)

材料(6人分)		切り方	作り方	
わらびもちの粉	1袋		①	黒砂糖と水を鍋にいてれ煮溶かし、少し煮詰めてシロップを作り冷ましておく。
抹茶	大さじ1			
水	適量		②	鍋にわらび餅の粉・抹茶・水を入れてよく混ぜる。完全に溶けたら火にかける。
黒砂糖	大さじ4			
水	大さじ4		③	だんだん透明になってくるので完全に透き通ったらそのまま水につける。
きな粉	大さじ4			
			④	さめたら一口大に切ってざるにあける。器に盛り付けて①のシロップをかけきな粉をかけて出来上がり。